

睡眠过足和睡眠不足同样有损健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E7_9D_A1_E7_9C_A0_E8_BF_87_E8_c67_467663.htm 除了蒙头大睡外，一天赖床十几个小时，早上醒来发发呆，如果没什么事就继续睡“回笼觉”如此“补觉”成了不少人在节假日里热衷的休息方式。某广告公司工作的林女士由于工作的原因，平时总是因睡眠不足而感到劳累。今年五一长假，她既没有出游的计划也没有和亲戚朋友相聚，而是猫在家里“补觉”，连续几天都是一觉“闷睡”到第二天中午甚至下午，起床吃过饭后又昏昏欲睡。到了长假第三天就觉得头昏脑涨，肠胃功能出现紊乱，很长时间都没有的便秘也随之而来。在家人的劝说下来到医院求治。医学专家指出，想通过一味的赖床、“昏睡”来补充体力的做法并不可取。节日里“昏睡”，只会越睡越累。“昏睡族”一旦养成赖床的习惯，还会有损健康。济南市中医院主任中医师陈家骅告诉记者，人体的内分泌以及各种脏器的活动，都有一定的昼夜规律。这种生物节律调节着人体的各种生理活动，使人在白天精力充沛，在夜里睡眠安稳。平时生活较规律而在假期过度睡懒觉，会扰乱体内生物钟的节律，使内分泌激素出现异常。“昏睡族”如果在节后不及时对睡眠时间加以调整，还会导致节后精神不振，情绪低落，夜间睡不着，白天睡不醒，影响正常的工作和生活。“昏睡”醒来后，往往会感到头昏脑涨，打不起精神。这是由于长时间处于睡眠状态后，人体的血液循环失去了原来的规律性，导致脑组织供血不足。睡眠中，大脑皮质处于抑制状态。早晨醒来后，需要呼吸新鲜空气、活动全身关

节，以迅速改变大脑皮质的抑制状态，使全身肌肉、关节与内脏器官的活动正常协调起来。如果一直昏睡，人的大脑皮质抑制久了，除了会造成人体生物钟的混乱、失调，还会引发大脑功能的障碍，造成理解力和记忆力的减退。另外，有些“昏睡族”为了在节日里专心“补觉”，把一日三餐并作一顿，这不但打乱了正常的生理节奏，还会引起内脏功能的紊乱，尤其会对肠胃的消化、吸收功能产生负面影响。“昏睡族”如果整天懒于下床活动，排泄功能也会受影响，严重的就会导致便秘。卧床时间过长，人体活动减少，还会导致血液循环不畅，使全身的营养素输送不及时，肌肉、关节等处的代谢产物不能及时被血液带走。尿液也容易在肾盂或输尿管中滞留，而尿液中的有毒物质会损害人的身体健康。此外，高血压、高血糖、高血脂的“三高”患者，尤其不能在节日里蒙头大睡。陈教授建议，在十一长假期间，人们不但不能过度“补觉”，而且应当抓紧机会调整平时不健康的睡眠规律，养成早睡早起的好习惯，为长假过后回归正常的作息规律做好准备。陈教授还说，中医理论认为，人体的生物钟应当顺应大自然的规律。健康的睡眠，不仅有赖于正常的作息规律，而且还要顺应四季变化，适应四季生、长、收、藏的规律。一般来说，春、夏季节适宜晚睡早起，每天需要睡5至7个小时。秋季适宜早睡早起，每天所需的睡眠时间在7至8个小时。而冬季则适宜早睡晚起，每天需睡8到9个小时。由于现代人工作时间的固定性，很难根据四季变化来严格调整作息，但对于工作忙碌的都市人来说，应该尽量规律睡眠时间。晚上9点到次日凌晨3点是人体细胞生长最快、也是人类生长荷尔蒙分泌的时间，错过了这段睡眠的“黄金时段”

，就会影响细胞的新陈代谢，从而加快衰老。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com